Bosquejo para el Repaso de la Lección en Clases
I Trimestre de 2011
"Jesús lloró: La Biblia y la emociones humanas"

Lección 3
15 de Enero de 2011

El estrés

Prof. Freddy Tejada Vedia

VERSÍCULO PARA MEMORIZAR

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" Mateo 11:28

I. INTRODUCCIÓN

A. ¿Qué causa el estrés?
B. ¿Cómo podemos sobrellevar el estrés?
C. La lección nos presenta cinco métodos para sobrellevar el estrés

II. MÉTODOS PARA SOBRELLEVAR EL ESTRÉS

1º Método: MOTIVACIÓN DE PARTE DE DIOS

a. Después de una gran conmoción física, emocional y espiritual de Elías ¿Qué hecho ocurrió en el arroyo de Querit? ¿Qué dijo Dios?

- 🕮 **1 Reyes 17:4** Beberás agua del arroyo, y yo les ordenaré a los cuervos que te den de comer allí." (NVI)
- ✓ Elías vio muchas intervenciones directas de Dios. Es difícil imaginarse cómo alguien, después de todo eso, no confiaría plenamente en Dios; no obstante, no mucho después, Elías fue arrastrado por los síntomas del estrés y el desánimo.

b. No importan los milagros en nuestra vida, siempre afrontaremos obstáculos. Nadie, ni un profeta como Elías, es inmune a las dificultades que trae la vida solamente una confianza en Dios.

2º Método: SUPERAR LOS MOMENTOS AMARGOS CON LOS BUENOS

a. ¿Qué situación paso Elías?

- 🕮 **1 Reyes 19:3** Viendo Elías el peligro, se levantó y se fue para salvar su vida. […] (DHH)

- ✓ No sabemos si Elías tomó parte o no en la matanza de centenares de personas; él estaba a cargo de la operación, y eso tuvo que haber sido una experiencia emocional devastadora.

b. De igual manera que Elías ¿Qué debemos sobrepasar?

📖 "Así se había aprovechado Satanás de la debilidad de la humanidad. Y aún hoy sigue obrando de la misma manera. Siempre que una persona esté rodeada de nubes, se halle perpleja por las circunstancias, o afligida por la pobreza y la angustia, Satanás estará listo para tentarla y molestarla. Ataca los puntos débiles de nuestro carácter. Trata de destruir nuestra confianza en Dios porque él permite que exista tal estado de cosas" (*El Deseado de todas las* gentes, pp.95, 96).

c. ¿Cómo pueden la alabanza y la adoración ayudarnos a superar tiempos difíciles?

3º Método: UNA TERAPIA DIVINA

a. ¿Cuáles fueron los remedios dados a Elías en este período estresante de su vida?

📖 **1 Reyes 19:5-8** Luego se acostó debajo del arbusto y se quedó dormido. De repente, un ángel lo tocó y le dijo: «Levántate y come. Elías miró a su alrededor, y vio a su cabecera un panecillo cocido sobre carbones calientes, y un jarro de agua. Comió y bebió, y volvió a acostarse. El ángel del Señor regresó y, tocándolo, le dijo: «Levántate y come, porque te espera un largo viaje.» Elías se levantó, y comió y bebió. Una vez fortalecido por aquella comida, viajó cuarenta días y cuarenta noches hasta que llegó a Horeb, el monte de Dios. (BAD)

- ✓ Elías fue conducido por Dios a dar los pasos que restaurarían su salud mental normal. Al igual que Elías, necesitamos estar abiertos a la conducción divina.

b. ¿Qué hay en esto para nosotros? ¿Cómo impactan en la mente nuestras acciones físicas?

4º Método: EL MÉTODO DE JESÚS

Cada seguidor de Cristo necesita un lugar tranquilo para orar y escuchar a Dios por medio de su Palabra escrita.

a. ¿Qué aprendemos de Jesús para controlar el estrés?

📖 **Marcos 6:31** Pero eran tantos los que iban y venían que ni tiempo tenían para comer. Entonces Jesús les dijo: "Vengan, vamos a un lugar tranquilo para descansar a solas". (BLS)

b. ¿Qué recomendación encontramos en este pasaje?

📖 "[Jesús] hallaba sus horas de felicidad cuando estaba a solas con la naturaleza y con Dios. Siempre que podía, se apartaba del escenario de su trabajo, para ir a los campos a meditar en los verdes valles, para estar en comunión con Dios en la ladera de la montaña, o entre los árboles del bosque. La madrugada lo encontraba con frecuencia en algún lugar aislado, meditando, escudriñando las Escritura su orando. De estas horas de quietud, volvía a su

casa para reanudar sus deberes y para dar un ejemplo de trabajo paciente" (El Deseado de todas las gentes, p.69).

c. **¿Cómo puedes aplicar el método de Jesús para manejar el estrés en tu vida?**

5º Método: LLEVAR ALIENTO A OTROS

a. **¿Qué características de acción aprendemos aquí?**
🕮 **Hechos 10:38** […] Como Dios estaba con él, Jesús hizo siempre lo bueno y sanó a todos los que vivían bajo el poder del diablo. (BLS)

b. **¿Qué mensaje hay en estos pasajes para nosotros?**
🕮 **Filipenses 2:4** Nadie busque el bien sólo para sí mismo, sino para todos. (BLS)
🕮 **Juan 15:13** Nadie muestra más amor que quien da la vida por sus amigos. (BLS)

c. **¿Por qué no hacer un mayor esfuerzo para el bien de otros y con mucha oración?**

III. CONCLUSIÓN

A. ¿Cuáles son los métodos para sobrellevar el estrés?
B. ¿Cuán agradecidos estamos a Dios por mantenernos estables psíquicamente?
C. Oración.



Prof. Freddy Tejada Vedia
La Paz - Bolivia

+

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
www.elistas.net/lista/EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática